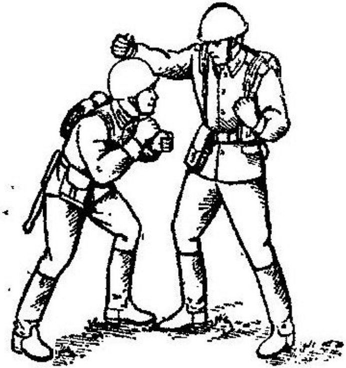
РУКОПАШНИЙ БІЙ



РУКОПАШНИЙ БІЙ
Редагування іупорядкування - Галабуда А.І.
Львів,2005

Зауваження і пропозиції надсилати на адресу
agl7430@yahoo.com

ВСТУП

Даний посібник подає основні відомості і прийоми з рукопашного бою зі зброєю і без зброї. Опрацьований на основі настанов з фізичної підготовки та посібників з бойової підготовки Збройних Сил.

Брошура буде корисною для інструкторів початкової військової підготовки,молодіжних патріотичних організацій,студентів.

В ній описані найбільш прості,найуживаніші і ефективні техніки боротьби з противником врукопашну.

ПРИЙОМИ НАПАДУ

Для знищення противника в рукопашному бою застосовуються уколи багнетом, удари прикладом, магазином, піхотною лопатою, ножем, рукою, ногою і вогонь впритул.

Перед нанесенням укола багнетом швидко стати в бойову стійку. Для цього потрібно викинути автомат багнетом(стволом) вперед і перехопити його лівою рукою за ствольну накладку, а правою за шийку прикладу. Рівночасно ліву ногу виставити на крок вперед і трошки зігнути обидві ноги в колінах. Корпус злегка подати вперед. Вістря багнету - на висоті шиї, кисть правої руки - попереду пряжки пояса (рис.1).

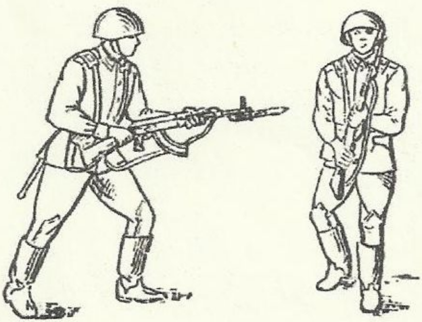


Рис. 1.
Бойова стійка з автоматом

Укол багнетом наноситься в найбільш вразливі частини тіла (шию, живіт, спину, бік) швидким і сильним посиланням зброї в ціль. В залежності від ситуації він може виконуватися з місця і в русі кроком або бігом, з випадом або без випаду, прямо і з попереднім відбивом або відводом зброї противника.

Укол без випаду при зіткненні з противником застосовується на близькій дистанції.Для нанесення уколу слід різко послати автомат обома руками багнетом в ціль до повного випрямлення лівої руки. Вслід за цим вийняти багнет, з силою відводячи автомат в напрямі протилежному уколові, і пославши його знову в положення бойової стійки, продовжувати рух вперед.

Для нанесення уколу з випадом - послати автомат обома руками вперед багнетом в ціль і одночасно з цим, різко випрямляючи праву ногу і подаючи корпус вперед, зробити випад лівою ногою, ставлячи її перекатом з каблука на всю ступню.



Рис.2.Укол з випадом



Рис.3.Бойова стійка з малою лопатою

Здійснивши укол, негайно висмикнути багнет, і прийнявши бойову стійку, продовжувати рух вперед(рис.2).

Удар прикладом збоку і магазином застосовуються при зіткненні з противником, коли дії багнетом або стволом утруднені.

Удар прикладом збоку наноситься гострим кутом прикладу в щелепу, скроню або потилицю противника. Для нанесення удару різким рухом правою рукою знизу вверх і вперед, а лівою рукою на себе з рівночасним поворотом корпусу наліво послати автомат прикладом в ціль: права нога рівночасно з ударом підставляється на лінію лівої ноги. Права рука в момент удару напівзігнута.

Удар магазином наноситься в лице, горло різким рухом обох рук з рівночасною подачею корпусу вперед.

З успіхом в рукопашній сутичці може застосовуватися піхотна лопата, якою наносяться рубаючі удари зверху, зправа і зліва(навідмаш) по голові, шиї і руках противника в залежності від його положення відносно солдата(рис.3).

Удари ножем наносяться з коротким замахом зверху, збоку, знизу в шию, в верхню частину корпусу, в живіт, в область поясниці.

Удари рукою наносяться:

- кулаком - основою зтиснених в кулак пальців - прямо, збоку або знизу(рис.4, 5, 6) в нижню щелепу, живіт;
- м*язовою частиною кулака - зверху по носі, по ключиці;
- основою долоні - в нижню щелепу і по носі;

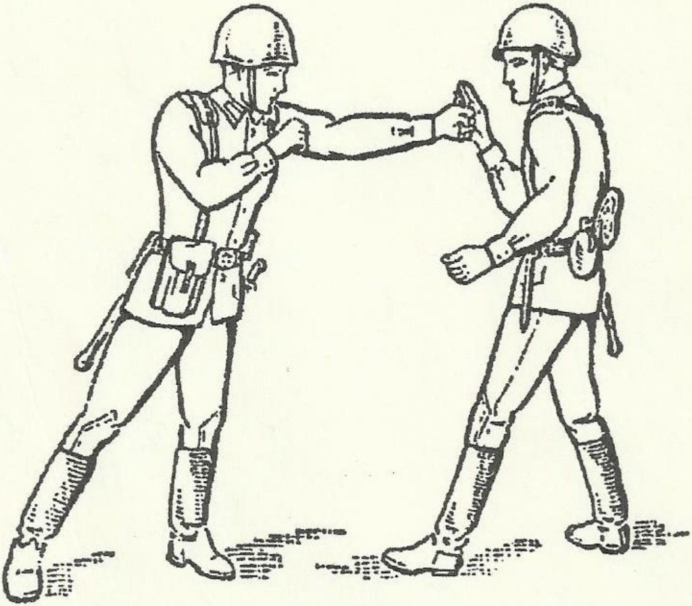


Рис.4.
Прямий
удар
кулаком

- ребром долоні - по шиї, по біцепсах, передпліччі;
- ліктем - в лице противника;
- передпліччям прямої руки - в живіт, пах і по ліктьовому суглобу випрямленої руки противника.

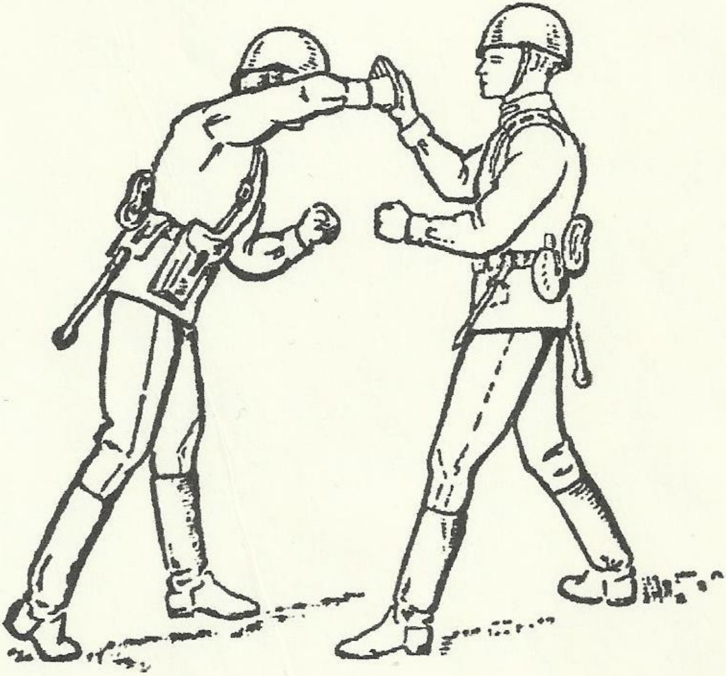


Рис.5.
Удар кулаком збоку

Збільшення сили удару досягається енергійним рухом ніг і поворотом корпусу.



Рис.6.
Удар кулаком знизу

Удари ногою наносяться носком, стопою, каблуком, зовнішнім і внутрішнім ребром стопи - в гомілку, коліно, в пах, живіт, по підйому стопи; коліном - в пах і лице (коли противник нахилився).



Рис.7.
Удар носком ноги в пах

Лежачому противнику наносять удари носком і каблуком в живіт, в поясницю, в лице.
Основною вимогою при виконанні ударів ногою є збереження рівноваги; опорна нога стоїть на всій ступні.

В рукопашній сутичці з противником солдат повинен вміти не тільки нападати, але й захищатися.

ПРИЙОМИ ЗАХИСТУ

Прийоми захисту застосовуються в той момент, коли противник виявиться в вигіднішому положенні і нападає зі зброєю чи без зброї. Однак солдат повинен пам*ятати, що, виконавши прийом захисту, слід миттєво нанести удар у відповідь, провести кидок або інший больовий спосіб впливу (перейти в напад).

При спробі противника нанести укол багнетом або загрозі вистрілу з автомату (гвинтівки) впритул зпереду - солдат відбиває його зброю кінцем ствола автомата вправо, вліво або вниз направо. Вслід за відбивом наноситься укол багнетом або удар прикладом (магазином).

Відбиви піхотною лопатою проводяться вправо, вліво, вниз направо ребром лопати.Вслід за відбивом противнику наноситься удар лопатою (рис.8).

Захист від ударів рукою здійснюється відведенням (відбивом) удару в сторону, підставкою під удар долоні, передпліччя або плеча, нирком під удар (рис.9), або відходом назад.Після захисту негайно нанести противнику удар рукою або ногою.



Рис.8.
Нанесення удару малою лопатою
вслід за
відбивом

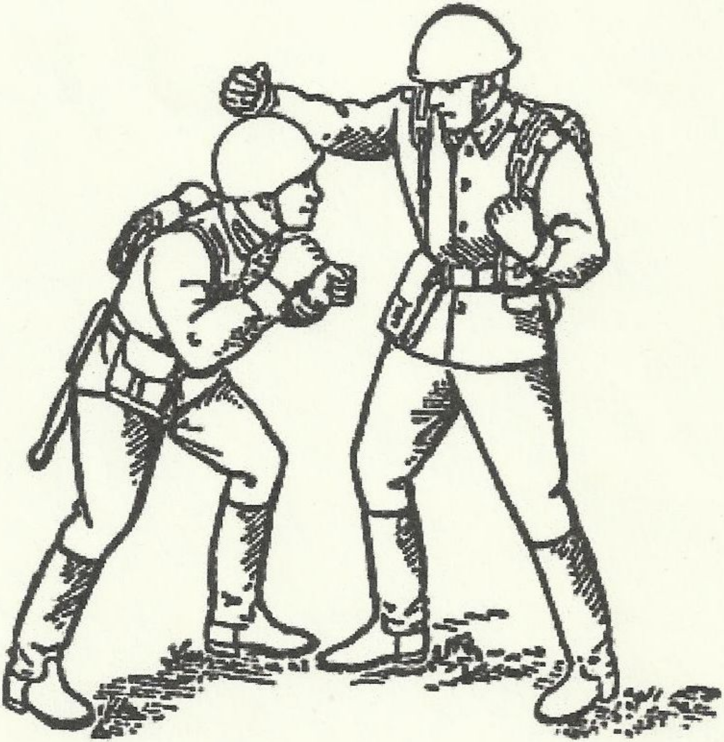


Рис.9

Нирок під удар при захисті
від удару рукою

Захист від ударів ногою здійснюється відходом в сторону або блокуванням удару підставкою рук або захопленням ударяючої ноги.

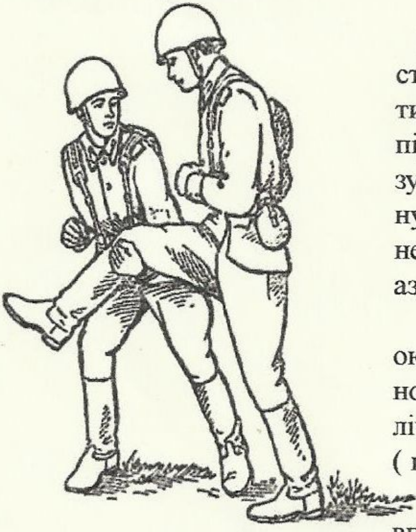


Рис.10. Підхоплення ударяючої ноги при захисті від ударів ногою

При захисті відходом в сторону швидко повернутися до противника боком підхопити його ногу знизу і ривком ноги вверх кинути його на землю, і нанести удари ногами у вразливі місця (рис.10).

При захисті підставкою рук зустріти гомілку ноги противника передпліччями зхрещених рук (при ударі правою ногою, права рука зверху і навпаки). Вслід за цим захопити його правою рукою за п*яту і, рвонувши на себе, перевести його стопу в ліктьовий згин своєї лівої руки. Натискаючи руками на підколінний згин вниз, а плечем на стопу противника, кинути його на землю (рис. 11). Після захисту нанести йому удар рукою або ногою.

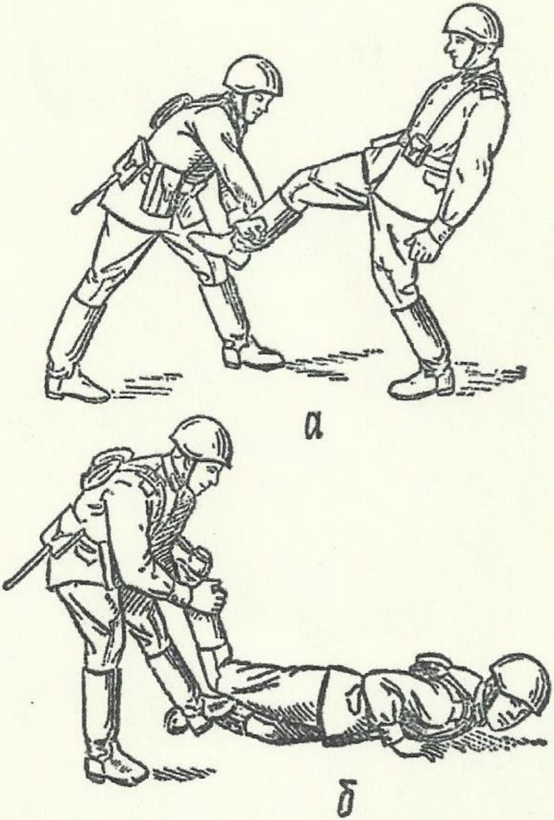


Рис. 11. Захист від удару ногою: а- підготовка рук для захисту; б- збивання нападника на землю

В рукопашній сутичці, коли солдат залишився без зброї, дуже важливо діяти сміливо і рішуче і вмвти обеззброїти противника.

ПРИЙОМИ ОБЕЗЗБРОЄННЯ

Якщо противник озброєний автоматом або гвинтівкою і спрямував зброю для вистрілу впритул або для уколу, треба швидко зробити крок (відійти) в сторону, рівночасно відвести рукою його зброю і захопити ствол. При відході вправо відвести і захопити зброю противника лівою рукою; стрибком поставити ліву ногу біля лівої ноги противника і нанести удар правою рукою навідмаш по лиці (ребром долоні - по горлу) і рівночасно підбивом правою ногою під колінний згин ноги противника збити його на землю, після чого вдарити ногою і обеззброїти (рис. 12).

При відході вліво відвести і захопити зброю противника правою рукою за ствол; підскочити до нього, захопити лівою рукою ствольну коробку або рукоятку автомата, рвонувши зброю на себе, нанести удар головою в лице або ногою в гомілку; кинути противника на землю задньою підніжкою і обеззброїти (рис. 13).

Обеззброєння противника, який нападає з ножем може здійснюватися кількома способами.

С п о с і б п е р ш и й (рис. 14). При нанесенні противником удару ножем зверху зустріти передплічям лівої руки його руку на замаху з одночасним підскоком або кроком лівої ноги; захопивши лівою рукою зап*-

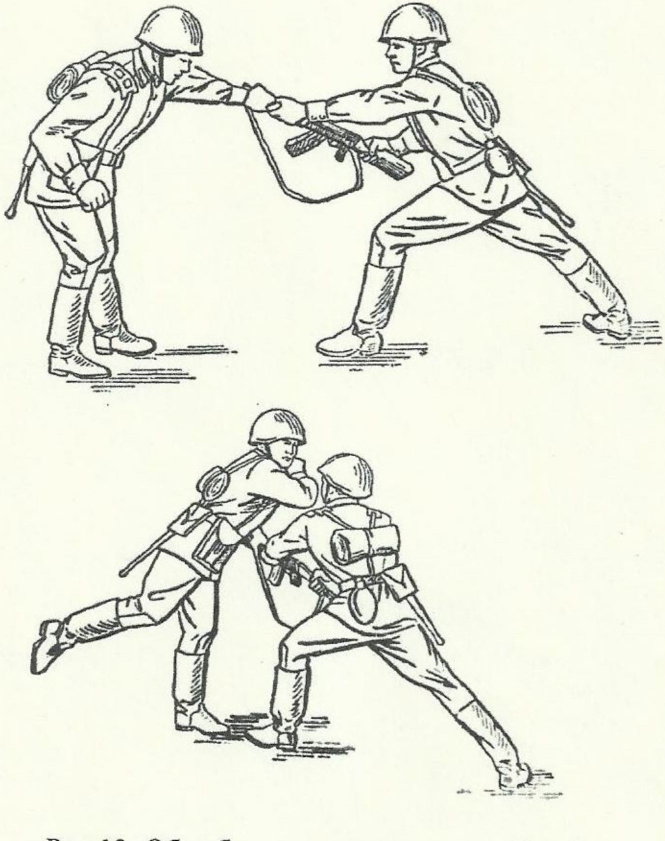


Рис.12. Обеззброєння противника, озброєного автоматом при відході вправо

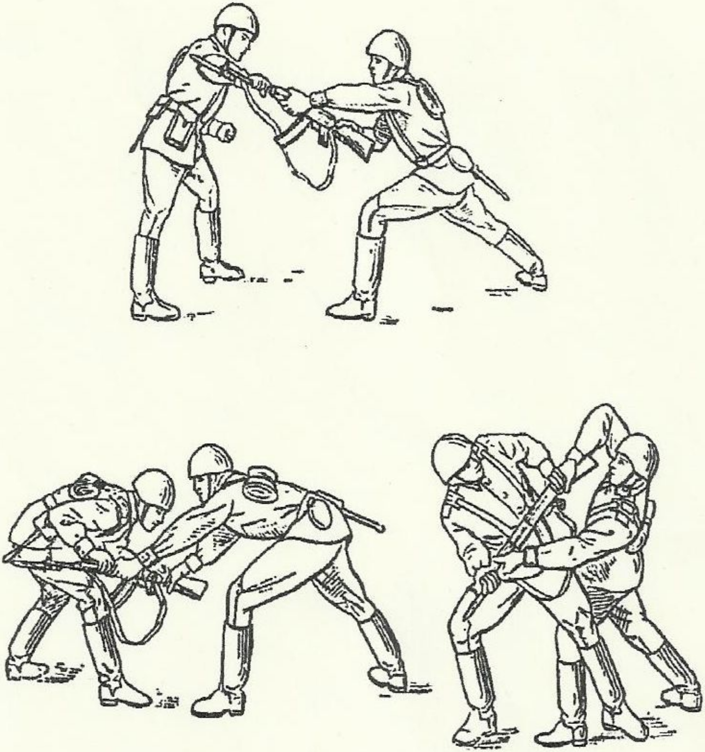


Рис. 13. Обеззброєння противника, озброєного автоматом при відході вліво

ястя або передпліччя противника, а правою рукою одяг знизу біля ліктя, нанести противнику удар ногою в пах або коліно, сильно рвонути противника правою рукою на себе, а лівою - від себе, викручуючи його руку; натискаючи передпліччям лівої руки на ніж, кинути противника на землю, застосовуючи підніжку, і обеззброїти його або, захопивши правою рукою за кисть озброєної руки противника зверху, провести важіль руки всередину.

Спосіб другий. При нанесенні противником удару ножем навідмаш зліва слід з поворотом направо зустріти озброєну руку противника передпліччями обох рук, поставивши їх вертикально; захопивши руку противника зверху, провести важіль руки всередину, або натискаючи лівою рукою на ліктьовий згин руки противника зверху, а правою від себе, застосувати вузол руки наверху з рівночасним ударом коліном в пах.

Спосіб третій (рис. 15). При нанесенні противником удару ножем знизу зустріти передпліччям лівої руки його руку і нанести удар ногою в пах; захопити правою рукою одяг біля ліктя озброєної руки противника зверху і, рвонувши на себе, провести загин руки за спину.

Якщо противник загрожує пістолетом впритул спереду, треба зробити лівою ногою крок вліво, рівночасно розвернути корпус вправо, зхопити лівою рукою озброєну руку противника і відвести її вправо. Захопити правою рукою кисть озброєної руки противника (або ствол пістолета) знизу і ривком обох рук вліво вверх прове-

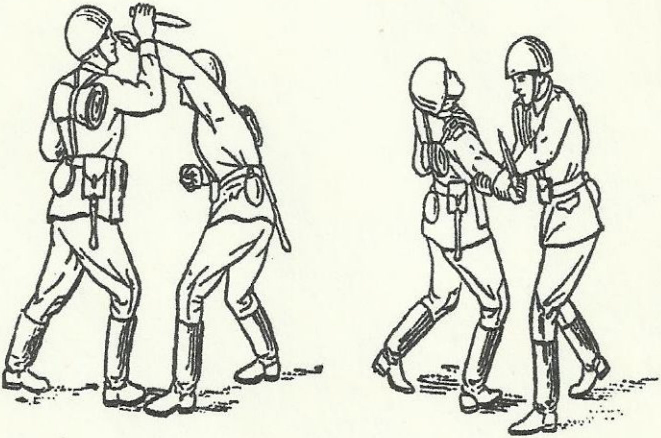


Рис. 14. Обеззброєння противника, який атакує ножем зверху.

сти важіль руки назовні, наносячи удар ногою в гомілку, коліно або пах. Натискаючи на зброю від себе, в сторону великого пальця противника, обеззброїти його, застосовуючи в разі потреби кидок підніжкою (рис. 16).

Якщо противник погрожує пістолетом ззаду, швидко повернутися направо кругом, відводячи передпліччям правої руки його руку вправо. Слідом за цим захопити правою рукою кисть озброєної руки противника, а передпліччям лівої натиснути на ліктьовий згин і обеззброїти його, застосувавши вузол руки наверху і удар ногою в пах, або, захопивши двома руками кисть озброєної

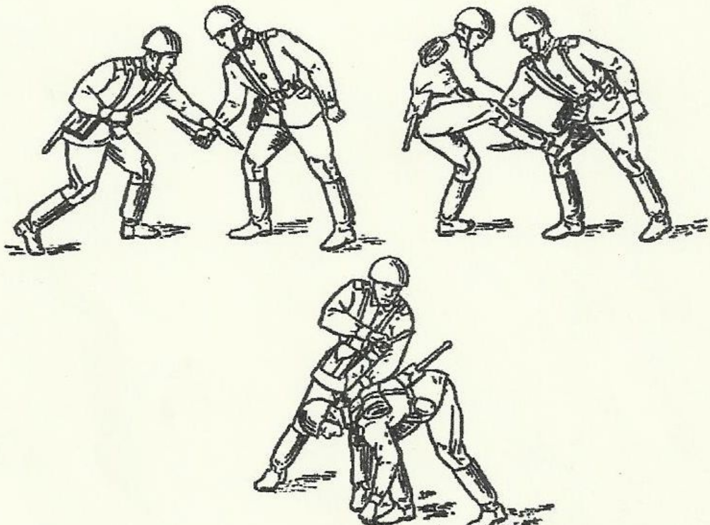


Рис. 15. Обеззброєння противника,
який атакує ножем знизу.

руки противника зверху, провести важіль руки всередину (рис. 17). Якщо противник спробує вихопити пістолет з кишені штанів або кобури, підскочити до нього і швидко просунути свою ліву руку між його рукою і тілом, а праву накласти зверху. З*єднавши свої руки в замок, і натискаючи на передпліччя противника в сторону і назад, загнути його руку за спину і обеззброїти (рис. 18).

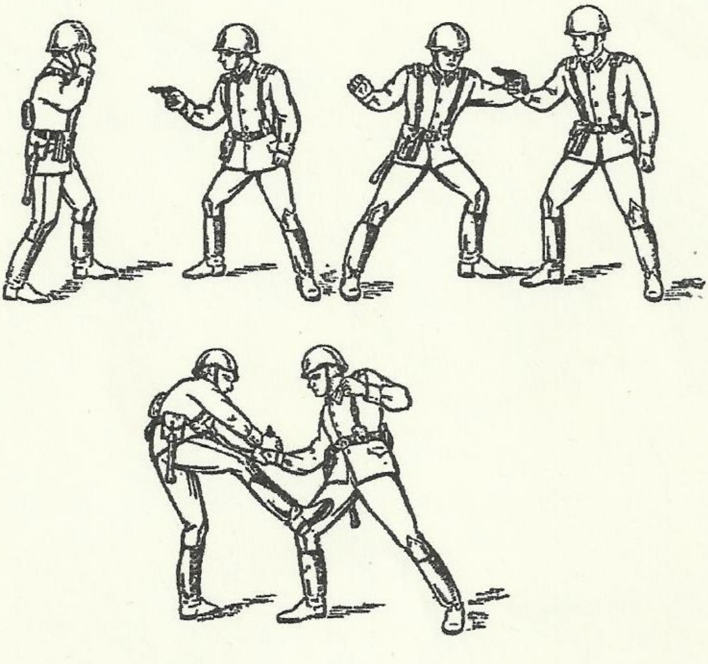


Рис. 16. Обеззброєння противника, який загрожує пістолетом зпереду.



Рис. 17. Обеззброєння противника, який загрожує пістолетом ззаду.

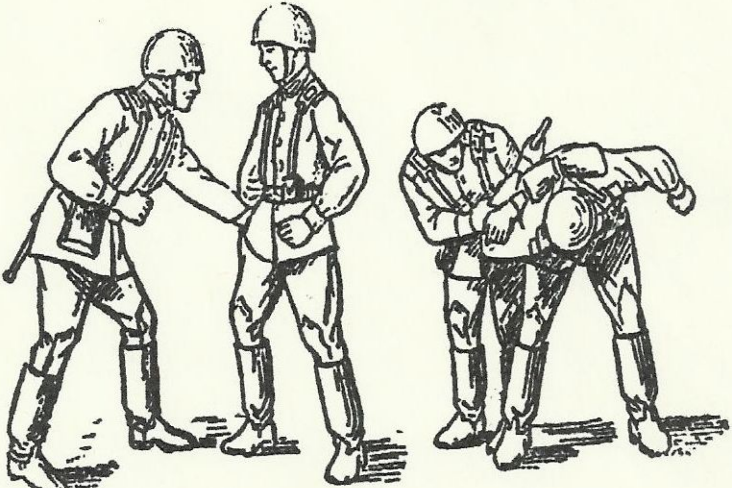


Рис. 18. Обеззброєння противника при його спробі вихопити пістолет з кишені штанів або кобури.

ЗВІЛЬНЕННЯ ВІД ЗАХОПЛЕНЬ

Звільнення від захоплень рук. Якщо противник захопив за кисті рук потрібно зробити різкий ривок руками в сторону великих пальців противника.

Щоб звільнитися від захоплення однієї руки двома руками вхопитися вільною рукою за кулак захопленої руки і з силою рвонути в сторону великих пальців рук противника.

При захопленні за рукави обвести свої руки довкола рук противника, закручуючи одяг довкола його пальців, і сильно рвонути в сторони.

Звільнення від захоплень за горло спереду. Для звільнення від захоплення за горло спереду або за одяг на грудях з*єднати разом зтиснені кулаки обох рук і, розвівши лікті в сторони, нанести різкий удар між руками противника знизу вверх. Відірвавши руки противника від себе, нанести удар в лице.

Звільнення від захоплень за шию ззаду. Для звільнення від захоплення за шию ззаду захопити лівою рукою за кисть, а правою за ліктьовий згин правої руки противника; швидко присісти і, повертаючись вліво вниз, звільнитися від захоплення. Рівночасно з цим провести загин руки противника за спину.

Звільнення від захоплень за корпус. Щоб звільнитися від захоплення за корпус спереду потрібно вдарити коліном в пах або носком стопи в гомілку. Рівночасно натиснути долонями (або одною долонею) на підборіддя противника або великими пальцями на

очні впадини.

Для звільнення від захоплення корпусу зпереду з руками слідом за ударом в пах або гомілку різко присісти, розводячи руки в сторони, і провести кидок з захопленням ніг зпереду.

Для звільнення від захоплення за корпус ззаду натиснути фалангами зтиснених в кулак пальців на тильну частину однієї з рук противника. Як тільки він розтисне пальці, захопити його кисть обома руками і, повертаючи її всередину, зробити загин руки за спину.

Звільняючись від захоплення корпусу ззаду разом з руками вдарити каблуком по гомілці або підйому стопи противника. Різко присідаючи, розвести руки в сторони. Захопивши руку противника перевести її на плече і кинути противника через спину.

Звільнення відзахоплень за ноги. Для звільнення від захоплення за обі ноги зпереду застосувати захоплення руками за шию і удушення противника. Або захопити однією рукою підборіддя противника а другу накласти на його потилицю і, повертаючи голову звільнитися від захоплення.

При захопленні за одну ногу наносити удар вільною ногою в лице або пах противника з одночасним поворотом назад і падінням на зігнуті руки.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

Навчанню прийомів рукопашного бою повинна передувати загальнофізична підготовка, яка розвиває необхідні якості - силу, спритність, швидкість, витривалість, сміливість і рішучість.

Вивчення проводиться відповідно до прнципу: від простого до складного, від вивчення техніки окремих елементів прийомів, до вивчення тактики їх застосування.

Тривалість кожного заняття повинна бути приблизно 60 - 90 хвилин. Заняття проводити не рідше одного - двох разів на тиждень.

При проведенні прийомів тіло треба тримати вільно, без напруженості. Це дає перевагу в швидкості, тому що при напружених м*язах перш ніж зробити якийсь рух, потрібен час на їх розслаблення.

Всі прийоми вивчаються в обі сторони: вправо і вліво.

Відпрацьовувати удари потрібно на боксерських мішках, опудалах, і т. п. - спочатку нерухомих а потім рухомих. Тренування ударів в повітря є припустиме тільки в початковій фазі вивчення. При вивченні ударів на партнері їх потрібно тільки позначати.

В ході навчання не слід намагатися оволодіти всім арсеналом прийомів в рівній мірі. Досконало треба володіти небагатьма прийомами, які застосовують в різних фазах бою, і які відповідають вашій тілобудові, підготовці і темпераменту.

СЛІД ПАМ*ЯТАТИ !

Найкращим захистом є напад. Тому завжди слід старатися захоплювати ініціативу, і атакувати першим.

В реальному бою внаслідок стресу значна частина навичок втрачається - особливо складні за координацією рухи і прийоми. Тому однією з запорук успіху є простота техніки.

Щоби прийом був ефективним, він повинен бути несподіваним для противника, і виконаний з максимальною швидкістю і енергією. Це дозволить заскочити противника, навіть переважаючого фізично.

Наступні частини тіла є найкращими цілями для ударів: скроня, основа носа, верхня губа, горло, потилиця, серце, нирки, пах, коліно, гомілкова кістка.

При зіткненні з кількома противниками - маневрувати таким чином, щоби безпосередньо перед Вами був тільки один.

andriy
AGL lviv
galabuda